TUNTURI®

From the **Heart**

T50

OWNER'S MANUAL	**2 - 12**
BETRIEBSANLEITUNG	**13 - 23**
MODE D'EMPLOI	**24 - 35**
HANDLEIDING	**36 - 47**
MANUALE D'USO	**48 - 59**
MANUAL DEL USUARIO	**60 - 70**
BRUKSANVISNING	**71 - 81**
KÄYTTÖOHJE	**82 - 92**

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

O W N E R ' S M A N U A L

FRANÇAIS

TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE	25
RYTHME CARDIAQUE	26
UNITE DES COMPTEURS	27
VITESSE CONTRÔLÉE PAR POSITIONNEMENT (PSC)	28
CHOIX DE L'ENTRAINEMENT	29
MANUAL (ENTRAINEMENT MANUEL	29
ENTRAINEMENT PAR CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE	29
PROFILS D'ENTRAINEMENT	31
FONCTIONS DE LA MÉMOIRE	32
ENTRETIEN	33
TRANSPORT ET RANGEMENT	34
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	35

Bienvenue dans le monde de l'entrainement Tunturi!
Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant, en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Vous trouverez les indications concernant l'utilisation de votre appareil sportif et les facteurs d'un entraînement efficace das le web de Tunturi, à l'adresse WWW.TUNTURI.COM.

CONSEILS ET AVERTISEMENTS

Ce guide est une pièce essentielle de votre appareil sportif. Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conservez ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, puor utilisez et entretener votre appareil. Suivez toujours les instructions trés rigoureusement.

ATTENTION
• L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. La consommation de courant est de 10 A à son maximum. Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 10 % peuvent entraver le bon fonctionnement de l'appareil et endommager son équipement électronique. Si l'appareil est branché sans tenir compte des instructions données dans ce mode d'emploi, sa garantie n'est plus valable.

DANGER
Pour réduire les risques de choc électrique:
• Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.

ATTENTION
• Le fil électrique de l'appareil est équipé de fi ches mises à la terre.

ATTENTION
Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure aux personnes:
1) Un équipement ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de monter ou de retirer des pièces.
2) Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
3) N'utilisez cet équipement qu'à l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
4) N'utilisez jamais cet équipement si sa prise ou son cordon de secteur sont endommagés, s'il ne fonctionne pas parfaitement, s'il est tombé ou qu'il a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'équipement au centre de service pour contrôle et réparation.
5) Maintenir les fils électriques à distance des surfaces chauffées.
6) N'utilisez jamais l'appareil lorsque ses aspirations d'air sont bloquées. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de peluches, de cheveux ou équivalent sur les aspirations d'air.
7) Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.
8) Ne pas utiliser en extérieur.
9) Ne pas utiliser dans une endroit où l'on utilise des produits aérosol (spray), ni dans un endroit où l'on administre de l'oxygène.
10) Pour débrancher, placer tous les contrôles en position fermée, puis retirer la prise de courant.

• Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électro-mécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fi ches de l'appareil ou la prise secteur.
• Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
• En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
• N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
• L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 135 kg.
• Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!

ASSEMBLAGE

Nous recommandons que l'appareil soit monté par deux adultes. Sortez le tapis de course pas de sa boîte: protegez le sol en utilisant l'emballage de l'équipement comme protection durant la montage.

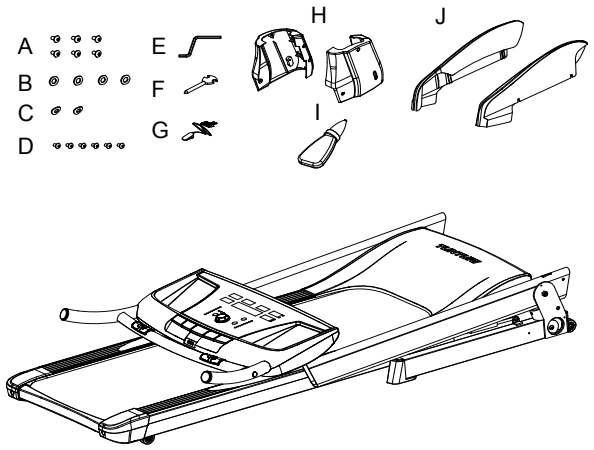
Avant d'assembler l'appareil, vérifiez que toutes les pièces sont en votre possession :

1- Le châssis
2- Le cordon d'alimentation
3- Le kit d'assemblage (le contenu est indiqué par * dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage car vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

En cas de problème, contactez votre revendeur Tunturi. Les termes gauche, droit, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Pour éviter toute blessure, vous devez déplier la piste avant de sortir le tapis de course de sa boîte.

ETAPE 1
Prenez le sachet contenant les pièces et le matériel apparaissant dans la liste ci-dessous.

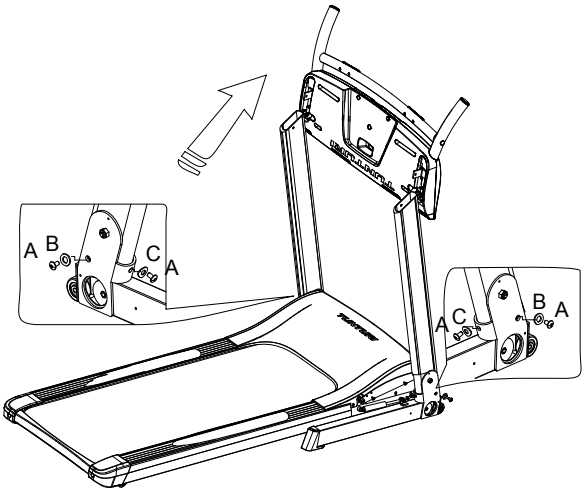
Figure 1



Part#	Description	Q'TY
A	Screw M8*20L	6
B	Washer 8*18	4
C	Washer 10*25	2
D	Screw M4*6L	6
E	Allen Key	1
F	Screwdriver	1
G	Safety Key	1
H	Side Cap	2
I	Lube	1
J	Incline Bracket Cover	2

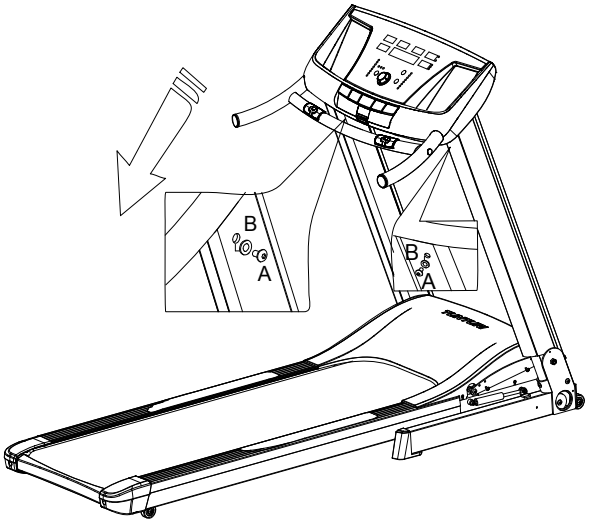
ETAPE 2
Relevez le montant, puis placez les vis (A) et les rondelles (B, C) dans les trous situés en bas du châssis. Utilisez le tournevis (F) pour les serrer à fond.

Figure 2



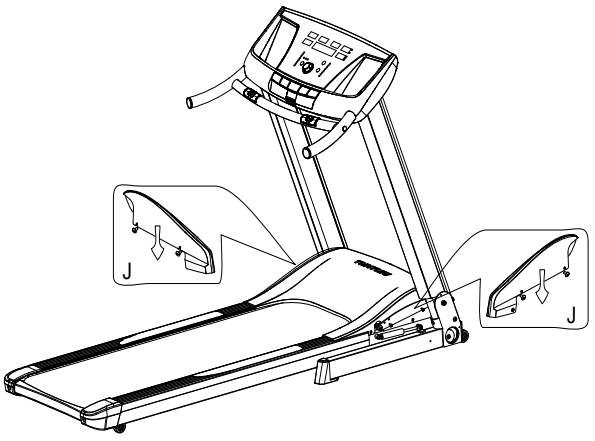
ETAPE 3
Mettez la console dans la bonne position. Utilisez le clé Allen (E) pour serrer les vis (A) et les rondelles (B) dans les trous de la partie supérieure du châssis.

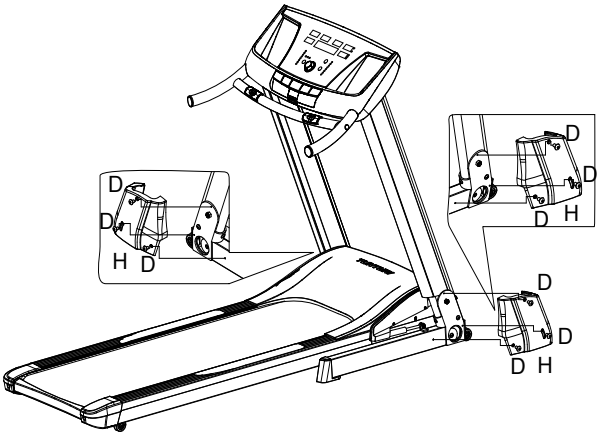
Figure 3



ETAPE 4
Fixez la plaque de fixation (H) à l'aide des vis (D) en bas du châssis, puis serrez-les à fond.

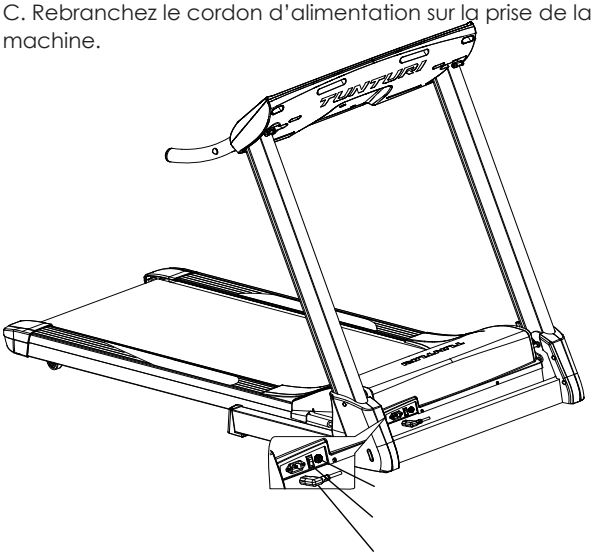
Figure 4





ATTENTION!
La machine s'éteint lorsque la charge électrique est supérieure à ses capacités. Pour redémarrer la machine, suivez les instructions ci-dessous :

A. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.
B. Appuyez sur l'interrupteur de sécurité.
C. Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine.



NE PAS APPUYER SUR L'INTERRUPTEUR DE SECURITE AVANT D'AVOIR DEBRANCHE LE CORDON D'ALIMENTATION DE LA MACHINE.
Si le tapis de course reste branché après que la console ait été arrêté, le courant circule toujours jusqu'à la console. Ce tapis de course est équipé d'un programme de contrôle de sécurité qui éteint automatiquement la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant six heures. En cas d'arrêt automatique, veuillez suivre la procédure ci-après pour redémarrer le tapis de course :

A Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.

B Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine pour redémarrer celle-ci.

RYTHME CARDIAQUE

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur.

ATTENTION! Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utilisez un cardiofréquencemètre sans fil.

Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum.

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

ATTENTION! Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

220 - AGE

Notez bien que c'est là une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un group "à risque" , consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT: 50-60 % du pouls maximum
Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure

trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT: 60-70 % du pouls maximum
Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demiheure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

ENTRAÎNEMENT ACTIF: 70-80 % du pouls maximum
L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

UNITE DES COMPTEURS

TOUCHES DE FONCTION

START/STOP
Commence l'entraînement sélectionné et active le tapis roulant. Si vous appuyez pendant que le tapis bouge, la roue motrice s'arrête et entre en mode veille pendant 5 minutes. Vous pouvez reprendre l'exercice interrompu en appuyant sur la touche [START / STOP] en l'espace de 5 minutes. Maintenez cette touche enfoncée pour terminer votre exercice. Appuyez sur la touche pendant 2 secondes pour remettre la console à zéro. La console entre alors en mode mise sous tension.

TOUCHES DE COMMANDE DE VITESSE
(lièvre / tortue)
Appuyez sur la touche lièvre pour augmenter la vitesse par crans de 0,1 kmh; appuyez sur la touche tortue pour réduire la vitesse par crans de 0,1 kmh. Un appui prolongé sur ces touches permet de modifi er plus rapidement la vitesse. La plage de vitesse du tapis est de 0,8 à 20,0 km/h.

TOUCHE DE COMMANDE D'INCLINAISON
En appuyant sur la touche inclinaison haut, vous augmentez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 0,5 %, en appuyant sur la touche inclinaison bas, vous diminuez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 0,5 %. Une pression plus longue accélère le changement. L'intervalle de changement de l'inclinaison est de 0 – 12 %.

SELECTION DIAL
Le cadran de sélection fonctionne de deux manières a) Rotation du cadran. En faisant tourner le cadran dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez augmenter les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre.

En faisant tourner le cadran dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, vous pouvez diminuer les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre. Pendant les profils préréglés et [HRC], vous pouvez régler l'intensité en faisant tourner le cadran.

b) Un appui sur le cadran équivaut à [ENTER]. En appuyant sur le cadran, vous acceptez la sélection effectuée à l'aide d'une rotation de celui-ci. Vous pouvez changer l'affichage pendant l'entraînement.

MÉMOIRE
La touche MEM vous permet d'enregistrer le compteur de l'exercice écoulé en mémoire. L'enregistrement nécessite le choix d'un identifiant d'usager. Chaque identifiant dispose de cinq emplacements de mémoire.

PSC
La fonction PSC vous permet de régler la vitesse du tapis de course en vous déplaçant sur la piste durant l'exercice, sans toucher au compteur. La fonction PSC nécessite l'utilisation du cardiofréquencemètre. La fonction PSC peut être utilisée durant l'exercice en mode manuel, en mode contrôle fréquence cardiaque (HRC) en mode contrôle par angle, dans les profils Rolling Hills ainsi qu'avec les deux tests de forme physique.

SET
En appuyant sur la touche SET, vous pouvez selectionner l'identifiant d'usager, procéder à des réglages concernant les informations d'usager, sélectionner les unités utilisées par l'équipement et vérifier le nombre d'heures et la distance totales d'utilisation de l'équipement. Pendant l'entraînement, vous pouvez changer l'unité de vitesse en appuyant sur [SET].

AFFICHAGES

HEART RATE (pouls d'entraînement).
45-220 bpm. Le voyant du pouls clignote toujours lorsque le compteur enregistre le rythme cardiaque.

KCAL
Estimation de la dépense calorique (0-9999 kcal) par crans de 1 kcal.
ELEVATION (Angle d'inclinaison)
0-12 %, par crans de 0,5 %.

TIME (Durée de l'entraînement)
Durée de l'entraînement de 00:00 à 99:59, précision à la seconde, puis, de h1:40 à h9:59, précision à la minute.

DISTANCE
Distance parcourue en kilomètres (0.00-99,99 km) par crans de 0,01 km.

SPEED (Vitesse)
Vitesse du tapis en kilomètres (0,8 à 20,0 km/h) par crans de 0,1 km/h. Le voyant lumineux indique l'unité sélectionnée (km/h, mph, pace = minute / kilomètre / miles).

GRAPHISME/AFFICHAGE DE TEXTE
Dans le modèle T50, l'affichage du texte et du profil ont été réunis, il donne des instructions en anglais à l'utilisateur lors du démarrage et en cours d'exercice.

RÉGLAGE DES DONNÉES UTILISATEUR

Nous recommandons de choisir un identifiant d'utilisateur et que vous enregistriez vos données personnelles: les informations sont utilisés par ex. pour procéder à une évaluation plus précise de votre dépense énergétique. Vous pouvez également régler les unités utilisées par le tapis de course et visualiser les valeurs d'utilisation totales du tapis de course. En sélectionnant un identifiant d'utilisateur, vous pourrez également enregistrer l'exercice réalisé.

1. Appuyer sur la touche SET. Sélectionnez un identifiant d'utilisateur de 1 à 4 à l'aide de la SELECTION DIAL. Appuyer sur la touche SELECTION DIAL pour commencer les réglages. ATTENTION ! La sélection NO USER est liée aux paramètres de l'équipement, celle-ci vous permet de trouver le temps et la distance d'utilisation totales.
2. Réglez les unités de mesure (Metric = système métrique, Imperial = unités anglaises); modifiez le réglage à l'aide de SELECTION DIAL, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant.

3. Réglez le poids de l'utilisateur. Modifiez le réglage à l'aide de SELECTION DIALs, validez la valeur entrée à l'aide de la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique.
4. Indiquer le sexe (Male = homme, Female = femme); modifiez le réglage à l'aide de SELECTION DIAL, validez la valeur entrée à l'aide de la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique. Cette information est nécessaire pour obtenir les résultats des exercices physiques.
5. Indiquez l'âge de l'utilisateur; modifiez le réglage à l'aide de SELECTION DIALs, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique.
6. Réglez l'utilisation de l'avertissement sonore (ON = avertissement sonore branché, OFF = les avertissements sonores ne sont pas branchés), validez la valeur entrée en appuyant sur la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant. Dans les exercices avec profil, le compteur indique à l'avance de manière sonore les changements de profil.
7. Régler les unités affichées à l'écran (km/h, min/km, mph, min/mile). Modifiez le réglage à l'aide de SELECTION DIALs, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant. IMPORTANT ! Le choix de l'unité peut être fait durant l'exercice: appuyer sur la touche SET une fois, modifiez le réglage à l'aide de SELECTION DIALs, et validez la valeur entrée en appuyant sur la touche SELECTION DIAL.
8. Réglez la vitesse maximum du tapis à l'aide des touches fléchées pour les exercices contrôlés par PSC et par fréquence cardiaque. Dans ces exercices, la vitesse est réglée en fonction du rythme cardiaque de la personne et elle pourrait devenir trop importante pour le bénéfice de l'exercice sans un réglage de la vitesse maximale. La valeur maximum par défaut est 8 km/h. Validez la valeur entrée en appuyant sur la touche SELECTION DIAL et vous passez ensuite au réglage suivant.
9. L'affichage TOTAL TIME vous permet de visualiser la durée totale d'utilisation du tapis de course par utilisateur. Une pression sur la touche SELECTION DIAL permet d'afficher l'écran suivant.
10. L'affichage TOTAL DIST vous permet de visualer la distance totale d'utilisation du tapis de course par utilisateur. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour quitter les réglages utilisateur.

Lorsque vous avec paramétré les informations d'utilisateur, vous pouvez par la suite en tirer parti en commençant l'exercice par la sélection de votre propre identifiant d'utilisateur. L'identifiant d'utilisateur reste dans la mémoire du compteur jusqu'à ce qu'un autre soit sélectionné, que la clé de sécurité soit détachée ou que l'équipement soit débranché.

VITESSE CONTRÔLÉE PAR POSITIONNEMENT (PSC)

La fonction de contrôle de la vitesse par positionnement (PSC) permet de régler la vitesse du tapis en se déplaçant sur sa surface. La vitesse du tapis augmente lorsque vous vous déplacez vers l'avant, ralentit lorsque vous vous déplacez vers l'arrière et reste constante lorsque vous êtes au milieu.

ATTENTION! L'utilisation de la fonction PSC est conditionnée à l'utilisation de la ceinture de cardiaque! Un petit carré clignotant dans l'affichage du compteur Heart Rate est l'indicateur de l'activation de la fonction de contrôle cardiaque.

ATTENTION! Fixez toujours soigneusement la clé de sécurité à votre vêtement lorsque vous utilisez la fonction PSC. Réglez la longueur du cordon de la clé de sécurité de sorte que celle-ci se détache du compteur si vous êtes situé trop en arrière.

ATTENTION! Si vous vous entraînez en utilisant la fonction PSC, aucun autre détecteur cardiaque ne doit être situé à proximité du tapis (minimum 2 mètres) ; les signaux simultanés de deux émetteurs mettent la sécurité de l'utilisateur en danger en perturbant la commande de la fonction PSC!

Les réglages de la fonction PSC doivent se faire lorsque le tapis est arrêté.

1. Commencez à utiliser la fonction PSC en fixant les limites de la zone de vitesse. Appuyez sur la touche PSC du compteur.
2. Sur la base du dernier réglage effectué, le compteur affiche le texte PSC ON (fonction branchée) ou PSC OFF (fonction débranchée). Procédez au réglage à l'aide de SELECTION DIAL et appuyez sur la touche SELECTION DIAL.
3. Le texte PRESS ENTER TO CALIBRATE PSC OR START TO EXIT s'affiche (appuyez sur SELECTION DIAL pour entrer dans le réglage des paramètres PSC, en appuyant sur la touche START, vous quittez le réglage des paramètres). Mettez-vous debout au milieu du tapis. La zone d'accélération commence à environ 10 cm en avant du point de mesure, la zone de décélération à environ 20 cm en arrière du point de mesure. Appuyez sur SELECTION DIAL, le texte PLEASE WAIT 8 s'affiche sur l'écran. Le compteur mesure la distance sur la base du signal cardiaque. Lorsque la mesure est enregistrée au bout de 8 secondes, le texte CALIBRATION READY PRESS START (réglage finalisé, mettre la fonction en marche en appuyant sur la touche START) apparaît.
4. Si le compteur ne reçoit pas de signal cardiaque ou qu'il y a des problèmes dans la mesure de la distance, le compteur revient à l'affichage CALIBRATE. En cas de dysfonctionnement, le texte CHECK TRANSMITTER s'affiche. Vérifiez alors que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.

Si les limites de zones de vitesse vous conviennent, vous pourrez par la suite enclencher la fonction PSC en choisissant PSC ON, appuyant sur la touche SELECTION DIAL et START et en choisissant le mode d'entraînement. Si vous souhaitez modifier les limites de la zone de vitesse, répétez les phases 1 à 3 en vous plaçant à un endroit mieux approprié sur le tapis lors de la phase de mesure.

TRAINING AVEC LA FONCTION PSC

1. Choisissez le mode d 'entraînement Manual, Rolling Hills, un test de condition physique ou l 'exercice de rythme cardiaque constant basé sur le réglage de l'inclinaison. Ceux-ci vous permettent de contrôler la vitesse du tapis à

l'aide de la fonction PSC. L'allumage du voyant lumineux sur le compteur indique que la fonction PSC est activée. L'activation de la fonction PSC est indiquée par les barres situées dans l'écran. Les barres indiquent dans quelle zone de vitesse vous vous trouvez (lièvre = accélération, - = vitesse standard, tortue = décélération).
2. Démarrez l 'exercice choisi en appuyant sur la touche START et réglez la vitesse du tapis en vous déplaçant en avant et en arrière sur le tapis.Notez que même durant l 'utilisation de la fonction PSC,les touches de réglage de la vitesse (tortue/lièvre)peuvent être activées.

ATTENTION! Si vous n 'êtes pas habitué à la fonction PSC, nous vous recommandons de vous familiariser avec cette fonction à une vitesse d 'entraînement peu élevée.
3. Pour arrêter la fonction PSC à la fin de l'entraînement, il suffit d'appuyer deux fois sur la touche STOP.

3. Pour arrêter la fonction PSC à la fin de l'entraînement, il suffit d'appuyer deux fois sur la touche STOP.

CHOIX DE L'ENTRAINEMENT

1. Entraînement manuel, vous réglez vous-même aussi bien la vitesse que l'inclinaison durant l'entraînement.
2. Entraînement HRC par contrôle de la fréquence cardiaque, le tapis de course règle sa vitesse / inclinaison de manière automatique afin que l'entraînement se fasse en permanence au rythme cardiaque que vous aurez réglé, les profils à contrôle par fréquence cardiaque exigent toujours l'utilisation de la ceinture télémérique.
3. Test de condition physique: le tapis vous offre deux types de test de condition physique, un test de 2 km de marche ainsi que le test de Cooper de 12 minutes de course.
4. Entraînement avec profil préprogrammé durant lequel la vitesse / l'angle ou le niveau cardiaque varient de manière préprogrammée.

MANUAL (ENTRAINEMENT MANUEL)

QUICK STARTSTART (DÉMARRAGE RAPIDE)
1. L'entraînement manuel est le réglage par défaut du tapis de course. Vous pouvez commencer directement l'entraînement en appuyant sur la touche START. Le tapis se met en route à une vitesse de 1,5 km/h. Vous pouvez aussi régler la vitesse de démarrage à l'aide de [SELECTION DIAL] tout de suite après avoir confirmé la sélection de l'entraînement [MANUAL] à l'aide de [SELECTION WHEEL]. Commencez à vous entraîner en appuyant sur la touche [START].
DÉMARRAGE AVECAVEC L'IDENTIFIANT D'UTILISATEURUTILISATEUR:
2. Si vous souhaitez tirer parti de vos informations utilisateur ou enregistrer votre exercice, paramétrez vos informations utilisateur ou sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4). Appuyez sur la touche START pour valider le réglage.
3. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte Manual.
4. Appuyez sur la touche START, le tapis se met en route à une vitesse de 1,5 km/h. Vous pouvez régler la vitesse à l'aide des touches Lièvre/Tortue et à l'aide de PSC. Vous pouvez régler l'inclinaison à l'aide des touches de commance d'inclinaison.
5. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Durant les pauses, vous pouvez enregistrer votre entraînement dans la mémoire de la console (reportez-vous à la fonction MEMORY), afficher le compte-rendu de votre entraînement en appuyant sur SELECTION DIAL ou arrêter l'exercice en pressant sur STOP (pendant quelques secondes).

En appuyant fois sur la touche STOP (une pression plus longue) le programme d'entraînement s'arrête, le compteur affiche alors les informations sur la performance et passe en mode veille.

ENTRAINEMENT PAR CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Les exercices à fréquence cardiaque constant permettent de s'entraîner à un niveau choisi de vitesse de la fréquence cardiaque. Les profils contrôlés par la fréquence cardiaque requièrent toujours l'utilisation de la ceinture télémétrique. Si la mesure du rythme cardiaque ne fonctionne pas, le champ de texte affiche le message d'erreur suivant CHECK TRANSMITTER. Vérifiez dans ce cas que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.

1. Si vous souhaitez tirer parti de vos informations utilisateur ou enregistrer votre exercice, paramétrez vos informations utilisateur ou sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4). Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.
2. Appuyez sur la touche SELECT, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte HRC. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.
3. Sélectionnez un modèle de contrôle cardiaque avec le SELECTION DIAL:

a) Speed (Vitesse) = Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur la variation de vitesse du tapis. Si vous le souhaitez, vous pouvez changer l'inclinaison pendant l'exercice.
b) Elevation (Inclinaison) = Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur la variation de l'angle d'inclinaison du tapis. Dans cette forme d'entraînement, vous réglez vous-même la vitesse du tapis, soit à l'aide de la fonction PSC, soit à l'aide des touches lièvre et tortue.
c) Combination (Combinaison) = Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur un réglage équilibré et simultané de la vitesse et de l'angle d'inclinaison du tapis.
4. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour confirmer votre choix.
5. Réglez la valeur de pouls (80-180) à l'aide de
6. Appuyez sur la touche START pour commencer l'exercice. Vous pouvez régler le niveau de pouls à l'aide de SELECTION DIAL pendant l'exercice.
7. L'écran du profil affiche toutes les minutes les

informations sur la vitesse de l'entraînement. Au bout de 20 minutes, l'affichage commence à se déplacer vers la gauche de sorte que les informations sur la vitesse sont indiquées pour les 20 dernières minutes. En appuyant sur la touche SELECTION DIAL durant l'exercice, l'écran affiche la vitesse, l'angle, la fréquence cardiaque cumulés.
8. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Durant les pauses, vous pouvez enregistrer votre entraînement dans la mémoire de la console (reportez-vous à la fonction MEMORY), afficher le compte-rendu de votre entraînement en appuyant sur SELECTION DIAL ou arrêter l'exercice en pressant sur STOP (pendant quelques secondes). effectuée à l'aide d'une rotation de celui-ci.

TEST DE CONDITION PHYSIQUE

Le tapis de course permet de passer deux tests différents de condition physique. Un test de marche sur 2 km, moins éprouvant, qui doit être effectuée à marche soutenue. Pour les personnes en bonne condition physique, mieux vaut choisir le test de course de Cooper qui dure 12 minutes.

1. Sélectionnez 2 KM TEST / COOPER en tournant le bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
2. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL, ce qui vous permet de choisir soit le test de marche de 2 km, soit le test de COOPER. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.

LE TEST DE MARCHE 2 KM

Le test de marche nécessite l'utilisation du cardiofréquencemètre. Dans le test de marche, la condition physique est mesurée en fonction du rythme cardiaque durant l'exercice et sur la base de la durée nécessaire pour parcourir 2 km. Le test est précédé d'une séquence de 3 minutes d'échauffement. Tunturi vous recommande de continuer à marcher tranquillement après le test, pour que le pouls retombe doucement à sa valeur normale. Sur la base du test, le compteur affiche l'évaluation de votre pouvoir d'absorption d'oxygène maximal.

MISE EN ROUTE DU TEST DE MARCHE:

En faisant tourner le cadran dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez augmenter les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre. En appuyant sur le cadran, vous acceptez la sélection effectuée à l'aide d'une rotation de celui-ci.
1. Le compteur demande la taille (HEIGHT) de la personne.
2. Le compteur demande le sexe (SEX) de la personne.
3. Le compteur demande le poids (WEIGHT) de la personne.
4. Le compteur demande l'âge (AGE) de la personne.
5. L'écran du compteur indique que la séquence d'échauffement de 3 minutes (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) peut commencer. Démarrez la séquence d'échauffement en appuyant sur la touche START.
6. L'angle du tapis de course se règle automatiquement à 1% d'angle, pour simuler la résistance au vent durant le test. Réglez la vitesse à l'aide des touches de vitesse. Pour l'échauffement, nous recommandons une cadence de marche légèrement plus soutenue qu'à l'ordinaire.
7. Durant la séquence d'échauffement le compte se fait à rebours pendant trois minutes. Lorsque l'horloge affiche 0:00, le compteur émet un signal sonore et le véritable test commence (TEST STARTED!).

Réalisationalisation du test de marche:
1. L'objectif de ce test est de parcourir 2 km en marchant le plus rapidement possible. Réglez vous-même la vitesse à l'aide des touches de vitesse. N'oubliez pas, il est interdit de courir durant le test!
2. Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne pas, l'écran du compteur l'indique avec le texte CHECK TRANSMITTER. Vérifiez dans ce cas que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.
3. À la fin du parcours de 2 km, le compteur émet un signal sonore. Ensuite la phase de ralentissement pour une durée de 5 minutes se met automatiquement en marche, puis le tapis s'arrête en fin de cycle. Le champ textuel du compteur indique le résultat de test sous la forme de pouvoir d'absorption d'oxygène, ainsi qu'une évaluation de la condition physique. Comparez votre résultat au tableau ci-contre qui définit les niveaux de forme physique pour les différentes classes d'âges.

TEST DE COOPER

Le test de Cooper évalue le niveau de forme physique sur la base de la distance parcourue en courant pendant 12 minutes: plus la distance parcourue est longue, meilleure est votre forme physique. Le test est précédé d'une séquence de 3 minutes d'échauffement. Tunturi vous recommande de continuer à marcher tranquillement après le test, pour que le pouls retombe doucement à sa valeur normale. Sur la base du test, le compteur affiche l'évaluation de votre pouvoir d'absorption d'oxygène maximal.

DÉMARRAGE DU TEST DE COOPER:

En faisant tourner le cadran dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez augmenter les valeurs de réglage et faire défiler les programmes dans l'ordre. En appuyant sur le cadran, vous acceptez la sélection effectuée à l'aide d'une rotation de celui-ci.
1. L'écran du compteur indique COOPER SELECTED. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.
2. Le compteur demande le sexe (SEX) de la personne.
3. Le compteur demande l'âge (AGE) de la personne.
4. L'écran du compteur indique que la séquence d'échauffement de 3 minutes (PRESS START TO 3 MIN WARM UP) peut commencer. Démarrez la séquence d'échauffement en appuyant sur la touche START.
5. L'angle du tapis de course se règle automatiquement à 1% d'angle, pour simuler la résistance au vent durant le test. Réglez la vitesse à l'aide des touches de vitesse. Pour l'échauffement, nous recommandons une cadence de marche légèrement plus soutenue qu'à l'ordinaire.
6. Durant la séquence d'échauffement le compte se fait à rebours pendant trois minutes. Lorsque l'horloge affiche 0:00, le compteur émet un signal sonore et le véritable test commence (TEST STARTED!).

RÉALISATIONALISATION DU TEST DE COOPER:

1. L'objectif du test est de parcourir la distance la plus longue possible pendant 12 minutes. Vous réglez vous-même la vitesse du tapis à l'aide des touches lièvre et tortue.
2. Le champ textuel du compteur donne l'estimation du résultat de test selon la vitesse utilisée.
3. Au bout de 12 minutes, le compteur émet un signal sonore. Ensuite la phase de ralentissement pour une durée de 5 minutes se met automatiquement en marche, puis le tapis s'arrête en fin de cycle. Le champ textuel du compteur indique le résultat de test sous la forme de

pouvoir d'absorption d'oxygène, ainsi qu'une évaluation sur la condition physique. Comparez votre résultat au tableau ci-contre qui définit les niveaux de forme physique pour les différentes classes d'âges.

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

PROFILS D'ENTRAINEMENT

Afin de vous assurer un entraînement agréable et répondant à vos objectifs, Tunturi a développé des profils d'entraînement fonctionnant de différentes manières. Le compteur prévient à l'avance des changements dans le profil par un signal sonore. L'affichage du profil indique le mode de profil ainsi que les informations sur la colonne suivante du profil. Si vous souhaitez tirer parti de vos informations utilisateur ou enregistrer votre exercice, paramétrez vos informations utilisateur ou sélectionnez votre identifiant d'utilisateur (1 à 4).

A. Les profils combinés 4 à 6 sont des profils d'entraînement de niveaux et de degrés variés dans lesquels la vitesse et l'angle sont préprogrammés. Vous pouvez échelonner la vitesse au niveau souhaité et régler la durée de l'exercice en fonction de la durée ou de la distance. Les profils ne requièrent pas l'utilisation de la ceinture télémétrique, mais la ceinture télémétrique donne cependant des informations intéressantes sur votre performance.

1. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du profil (4-6) désiré. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.
2. By using the [SELECTION DIAL], first select and confirm training against time or a training distance. Then, select and confirm the desired value. When training against time, you can select a target time between 10 minutes to 3 hours (in 5 minute steps). When training with a pre-set distance, you can select the training distance between 3 km and 42 km (in 1 km steps).
3. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route. Vous pouvez échelonner le niveau de vitesse du profil à l'aide de SELECTION DIALs, par incrémentations de 1 % vers le haut et vers le bas. En appuyant sur la touche SELECTION DIAL durant l'exercice, l'écran affiche le profil de vitesse, d'angle et de la fréquence cardiaque cumulés durant l'entraînement.
4. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Durant les pauses, vous pouvez enregistrer votre entraînement dans la mémoire de la console (reportez-vous à la fonction MEMORY), afficher le compte-rendu de votre entraînement en appuyant sur SELECTION DIAL ou arrêter l'exercice en pressant sur STOP (pendant quelques secondes).
5. La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête pour valider le réglage.

B. Rolling Hills est un exercice de type intervallaire, vous pouvez régler la distance et la durée en cours d'exercice et vous déterminez vous-même la vitesse du tapis. Durant l'exercice Rolling Hills, vous pouvez régler votre vitesse à l'aide de la fonction PSC. Si vous n'utilisez pas la fonction PSC, le profil n'exige pas l'utilisation du cardiofréquencemètre, mais celui-ci vous donne des informations intéressantes sur votre performance.
1. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du profil 4. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.
2. Poussez sur SELECTION DIAL pour sélectionner puis confirmer la durée ou la distance de l'entraînement. Confirmez la valeur souhaitée. Vous pouvez choisir une durée d'entraînement allant de 10 minutes à 3 heures, se définissant par intervalle de 5 minutes. Si vous optez pour une distance prédéfinie, vous pouvez choisir une distance allant de 3 km à 42 km, se définissant par intervalle d'1 km.
3. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route. Réglez la vitesse à l'aide des touches de réglage de la vitesse ou PSC. En appuyant sur la touche SELECTION DIAL durant l'exercice, l'écran affiche le profil d'angle et de la fréquence cardiaque cumulés durant l'entraînement.
4. Vous pouvez échelonner le profil d'inclinaison à l'aide de SELECTION DIAL.
5. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Durant les pauses, vous pouvez enregistrer votre entraînement dans la mémoire de la console (reportez-vous à la fonction MEMORY), afficher le compte-rendu de votre entraînement en appuyant sur SELECTION DIAL ou arrêter l'exercice en pressant sur STOP (pendant quelques secondes).
6. La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).

C. Les profils HRC 8-11 sont des exercices basés sur la fréquence cardiaque avec différents niveaux d'intensité ; vous pouvez en régler la durée. Les profils avec contrôle par fréquence cardiaque requièrent toujours l'utilisation d'une ceinture télémétrique. Si la mesure du rythme cardiaque ne fonctionne pas, le champ de texte affiche le message d'erreur suivant CHECK TRANSMITTER. Vérifiez alors que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.
1. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du profil (8-11) désiré. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.
2. Sélectionnez un modèle de contrôle cardiaque avec les touches fléchées. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL pour valider le réglage.
3. Poussez sur SELECTION DIAL pour sélectionner puis confirmer la durée ou la distance de l'entraînement. Confirmez la valeur souhaitée. Vous pouvez choisir une durée d'entraînement allant de 10 minutes à 3 heures, se définissant par intervalle de 5 minutes. Si vous optez pour une distance prédéfinie, vous pouvez choisir une distance allant de 3 km à 42 km, se définissant par intervalle d'1 km.4. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route. Vous pouvez échelonner le niveau de vitesse du profil à l'aide de SELECTION DIAL, par incrémentations de 5 % vers le haut et vers le bas.
5. En appuyant une fois sur la touche STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche START. Vous pouvez aussi enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire). En appuyant deux fois sur la touche STOP le programme d'entraînement s'arrête, le compteur affiche alors les informations sur la performance et passe en mode veille.
6. La phase de ralentissement commence automatiquement à la fin du profil. Le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).

PROFILS

(Les figures se trouvent sur les pages au dos du dépliant)

Profil 1 (Hill Walk). Ce profil est conçu avec des changements d'angles réguliers et une cadence de marche plutôt soutenue et régulière. Ce profil convient aux débutants et aux personnes pratiquant la marche. Avec les paramètres standard, la vitesse moyenne est de 5,2 km/h et la vitesse maximale de 5,8 km/h, l'angle moyen est de 2,7%.
Profil 2 (Hill Jog). Ce profil est basé sur des changements d'angles variables et une cadence de course relativement régulière et pas trop poussée. Ce profil convient aux débutants et pour les personnes souhaitant entretenir leur forme physique. Avec les paramètres standard, la vitesse moyenne est de 6,9 km/h et la vitesse maximale de 7,2 km/h, l'angle moyen est de 1,9%.
Profil 3 (Hill Run). Le profil est basé sur un angle régulier et peu prononcé ainsi que sur une cadence de course soutenue à changements réguliers Ce profil convient aux personnes pratiquant la course à pied. Avec les paramètres standard, la vitesse moyenne est de 11,6 km/h et la vitesse maximale de 12,5 km/h, l'angle moyen est de 1,8%.
Profil 4 (Rolling Hills). Profil de distance: vous pouvez régler la distance du profil en kilomètres. Ce profil est développé particulièrement pour les pratiquants de la discipline, mais apporte également un changement aux exercices de maintien de forme physique. La distance maximale est de 42 km, 3km avec les paramètres préréglés, réglage tous les 1 km. Les paramètres d'angle sont de type intervallaire, l'angle moyen est de 2,4 %.
Profil 5 (Fatburner 1). Profil cardiaque à puissance basse, basé sur une augmentation et une baisse régulières du rythme cardiaque. Ce profil convient au contrôle du poids. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 114, le taux maximal de 125.
Profil 6 (Fatburner 2). Profil cardiaque à puissance moyenne, basé sur une augmentation et une baisse du rythme cardiaque de type intervallaire. Ce profil convient au maintien de la forme physique et au contrôle du poids. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 122, le taux maximal de 136.
Profil 7 (Cardio). Profil cardiaque de puissance moyenne, basée une une augmentation et une baisse régulière du rythme cardiaque, le rythme cardiaque est aux environs de 130-140 pendant presque tout l'exercice. Ce profil convient parfaitement au maintien de la forme physique. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 129, le taux maximal de 145.
Profil 8 (Fit). Profil cardiaque de puissance élevé, basé une une augmentation et une baisse régulière du rythme cardiaque, le rythme cardiaque est aux environs de 135-145 pendant presque tout l'exercice. Ce profil convient au maintien et au développement de la forme physique. Avec les paramètres préprogrammés, le taux cardiaque moyen est de 133, le taux maximal de 150.

FONCTIONS DE LA MÉMOIRE

L'utilisation des fonctions de la mémoire nécessite un identifiant d'utilisateur: l'exercice sera enregistré sous l'identifiant sélectionné Vous pouvez enregistrer en mémoire 5 exercices / identifiant.

ENREGISTREMENT DE VOS PROPRES PROFILES

1. Vous pouvez enregistrer le profil de votre entraînement une fois l'exercice terminé ou après avoir terminé l'exercice en appuyant une fois sur la touche STOP. Accédez au mode d'enregistrement en appuyant sur la touche MEM.
2. Le texte sur l'écran demande dans quel emplacement de mémoire (SAVE AS OWN 1-5) vous voulez enregistrer l'exercice. Choisissez l'emplacement souhaité à l'aide de SELECTION DIAL et validez votre sélection en appuyant sur la touche SELECTION DIAL- l'exercice est enregistré dans cet emplacement de mémoire.
3. Si tous les emplacements de mémoire sont déjà utilisés, remplacez un ancien profil par le nouveau. Dans ce cas, le compteur demande confirmation de la validation (REPLACE OWN 1-5). Validez votre sélection en appuyant sur la touche SELECTION DIAL: l'exercice est enregistré dans cet emplacement de mémoire.
4. L'écran du compteur confirme l'enregistrement (SAVED AS OWN 1-5). Le compteur repasse automatiquement en mode de démarrage.
IMPORTANT ! Il est possible d'enregistrer au maximum 30 vitesses ou modifications d'angles au cours d'un même profil. Le profil à enregistrer doit durer au minimum 10 minutes.
Utilisationtilisation de votre propre profil rofil

1. Sélectionnez votre identifiant d'utilisateur.
2. Appuyez sur la touche MEM.
3. Appuyez sur la touche SELECTION DIAL jusqu'à ce que le voyant du profil souhaité s'allume (01-5 MEMORY).
4. Sélectionnez RERUN pour utiliser le profil sans le modifier ou RACE pour l'utiliser avec la fonction Race.
5. Poussez sur SELECTION DIAL pour sélectionner puis confirmer la durée ou la distance de l'entraînement. Confirmez la valeur souhaitée. Vous pouvez choisir une durée d'entraînement allant de 10 minutes à 3 heures, se définissant par intervalle de 5 minutes. Si vous optez pour une distance prédéfinie, vous pouvez choisir une distance allant de 3 km à 42 km, se définissant par intervalle d'1 km.
6. Démarrez le profil en appuyant sur la touche START.
7. Dans la fonction RERUN, vous pouvez échelonner votre propre profil et l'enregistrer à nouveau avec ses modifications.

Fonction compétition

En choisissant l'option RACE dans la sélection de vos propres profils de vitesse/d'angle, vous pouvez entrer en compétition avec les performances que vous avez déjà réalisées. L'objectif est de courir le plus rapidement possible durant le profil.
1. Appuyez sur la touche START, l'exercice commence et le tapis se met en route.
2. Réglez votre vitesse manuellement ou à l'aide de la fonction PSC selon vos besoins.
3. L'écran du compteur vous indique, pendant l'exercice, son avancement, les changements à venir ainsi que votre statut par rapport aux performances enregistrées: le texte "YOU ARE x.xx BEHIND" indique que vous êtes la durée affichée en retrait des performances enregistrées, le texte "YOU ARE x.xx AHEAD" quant à lui indique que vous êtes la durée affichée en avance sur les performances enregistrées.
4. À la fin du profil, le tapis s'arrête automatiquement. Vous pouvez enregistrer l'exercice dans la mémoire du compteur (voir Fonctions de la mémoire).

ENTRETIEN

NETTOYAGE DE L'APPAREIL ET LUBRIFICATION DE LA PLAQUE DE BASE

L'ABSENCE DE LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE PEUT ENTRAINER L'ANNULATION DE LA GARANTIE!

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant. Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Veillez à ce que l'environnement du tapis de course soit propre. À l'usage, le tapis de course accumule de la poussière par ex. ce qui peut poser des problèmes dans le fonctionnement de l'appareil.

Dans le cas d'une utilisation moyenne à la maison (60 minutes par jour maximum), vérifiez la lubrification une fois par mois. Cependant, ne lubrifiez la courroie que si nécessaire. Si l'utilisation du tapis de course est plus intensive, la lubrification doit être vérifiée plus souvent. Il est préférable de le faire avant chaque séance d'entraînement. Pour vérifier la lubrification, procédez comme suit :
1. Assurez-vous que le tapis de course est éteint. Montez sur la courroie de course et placez-vous à l'emplacement où vous courez normalement.
2. Prenez appui avec vos mains sur le guidon et poussez la courroie avec vos pieds d'avant en arrière. La courroie doit alors se déplacer doucement et régulièrement, sans bruit.
3. Si vous remarquez des mouvements brusques ou si la courroie ne se déplace pas, vérifiez la lubrification en passant votre main sous la courroie.

Pour lubrifier, procédez comme suit:
1. Dépliez la piste de course et verrouillez-la.
2. Ouvrez le flacon.
3. Placez le flacon de lubrifiant entre la ceinture et la planche.
4. Dirigez le flacon le plus près possible du centre de la ceinture de course.
5. Pressez le flacon pour verser la moitié du lubrifiant.
6. Faites avancer le tapis de moitié et répétez les étapes 4 et 5.
7. Abaissez le tapis en position normale. Exécutez votre séance d'entraînement sur le tapis de course ou faites-le fonctionner pendant au moins 5 minutes.

ATTENTION! Pour lubrifier votre tapis de course, utilisez uniquement un lubrifiant silicone T-Lube S. Si vous souhaitez acheter du lubrifiant T-Lube ou obtenir des informations sur la lubrification et la maintenance, contactez votre distributeur Tunturi local.

REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

Surveillez la course de tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire. En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, le tapis n'a pas à être réaligné, sil'appareil a été placé sur une surface bien plane et le tapis est tendu comme il faut l'alignement de l'appareil est correct.
A l'usage cependant, du fait par exemple que le mouvement de course de l'utilisateur peut être irrégulier, il peut arriver que le tapis se mette à dévier sur le côté. Si le tapis dévie pour déborder sur l'un des côtés, procédez comme suit:

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de tour dans le sens inverse. Tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois. Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.
3. Vérifiez que le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment. Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Si en utilisation le tapis commence à patiner, il faudra régler sa tension. Laissez tout de même toujours le plus de jeu possible. Le réglage de la tension s'effectue à l'aide des mêmes vis que ceux de l'alignement.

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Tourner les deux vis d'un huitième de tour dans le sens horloge.
3. Ralentissez la marche du tapis en faisant comme si vous descendiez le long d'une pente raide. Si le tapis continue à patiner, répétez les points 2 et 3.

Remarquez que si vous ralentissez trop fortement, il est normal que le tapis se mette à patiner. Si le tapis patine en permanence malgré les réglages, contactez votre vendeur.

DEFAUTS DE FONCTIONEMENT

ATTENTION! En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Si votre tapis se comporte de façon anormale, placer l'interrupteur en position OFF et attendez environ 1 minute. Remettez le tapis en marche et vérifiez que l'anomalie a disparu. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contacez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi.

CODER D'EREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran.

E1: Mauvais fonctionnement du capteur de vitesse. Retirez le fil électrique, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

E6, E7: Mauvais fonctionnement du moteur de levage. Retirez le fil électrique, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

DISPOSITIF DE PROTECTION À MAXIMUM DE COURANT (DISJONCTEUR)

Si la consommation électrique du tapis de course devient trop importante, par mesure de sécurité le disjoncteur du tapis coupe l'alimentation électrique et le fusible situé à côté de l'interrupteur électrique saute vers le haut. Avant de continuer à utiliser l'appareil, vérifier tout particulièrement la lubrification du tapis ainsi que les autres causes mécaniques possibles à un déclenchement du disjoncteur. Appuyer sur le fusible pour le remettre en place et l'appareil est de nouveau prêt pour son utilisation.

TRANSPORT ET RANGEMENT

DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

Une fois le montage terminé, vous pouvez déplier le tapis de course verticalement pour l'entreposer. Relevez le plateau jusqu'à ce qu'il se verrouille en position de stockage.

Assurez-vous d'entendre le son du verrouillage du plateau afin d'avoir la garantie que ce dernier est en place et ne tombera pas.

ATTENTION! Vérifiez que l'inclinaison du tapis de course est sur 0 avant de déplier le plateau. Si ce n'est pas le cas, le mécanisme peut être endommagé.

POUR BAISSER LE TAPIS DE COURSE

Appuyez d'abord sur la pédale, puis poussez le cadre vers la console. Laissez le plateau s'abaisser vers le sol (Figure 6).
REMARQUE: Cet appareil dispose d'une fonctionnalité de déploiement sécurisé intégrée afin de vous aider à baisser le plateau doucement. Assurez-vous que des enfants ou des objets ne se trouvent pas à proximité de l'appareil lorsque vous le baissez.

EMARQUE: manipulez l'appareil avec précaution même s'il est conçu avec un cylindre un gaz qui enlève la majorité du poids du plateau.

Avant de déplacer le T50, vérifiez que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale et du tapis de course. Pliez le tapis jusqu'à ce qu'il soit verrouillé et poussez le matériel grâce à ses roues conçues pour le transport. Baissez le tapis de course sur le sol avec précaution.

Nous vous recommandons d'utiliser une base de protection lors du transport du matériel.

Figure 5

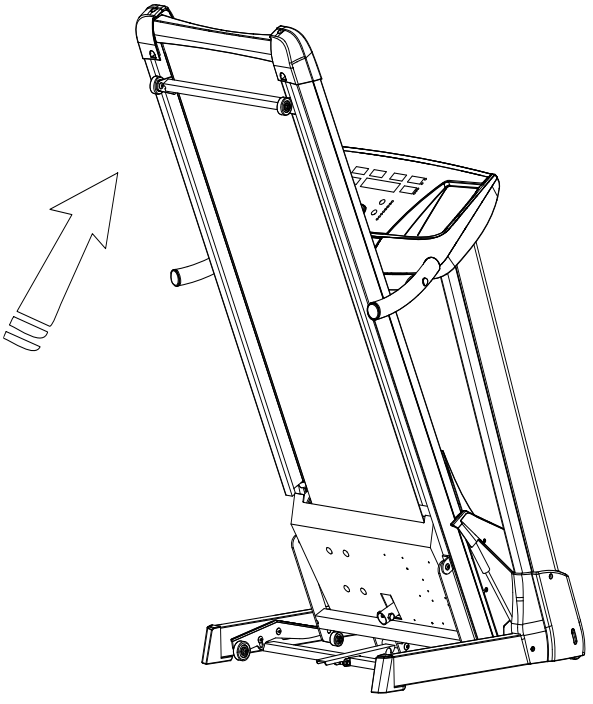
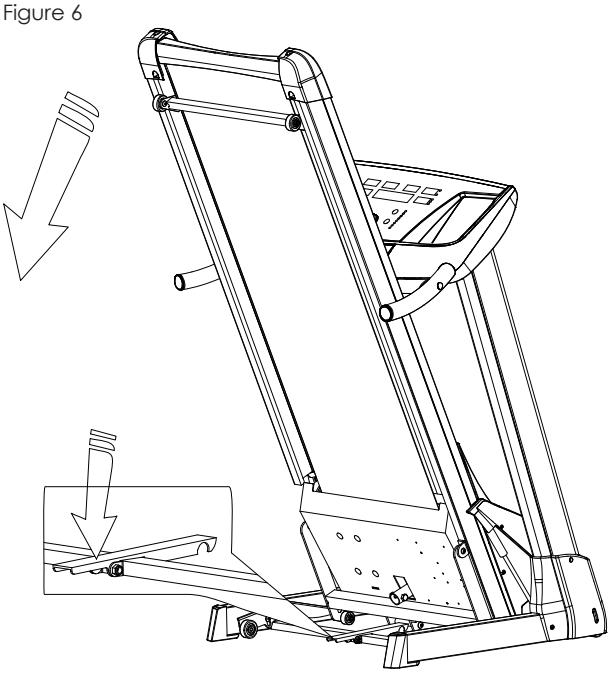


Figure 6



CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	197 cm (107 cm)
Hauteur	137 cm (178 cm)
Largeur	94 cm
Poids	101 kg
Surface de course	51 x 150 cm
Vitesse	0.8-20.0 km/h
Angle d'inclinaison	0-12 %
Moteur	3.0 HP

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques déstinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/CEE). Les produits portent en conséquence le label CE.

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

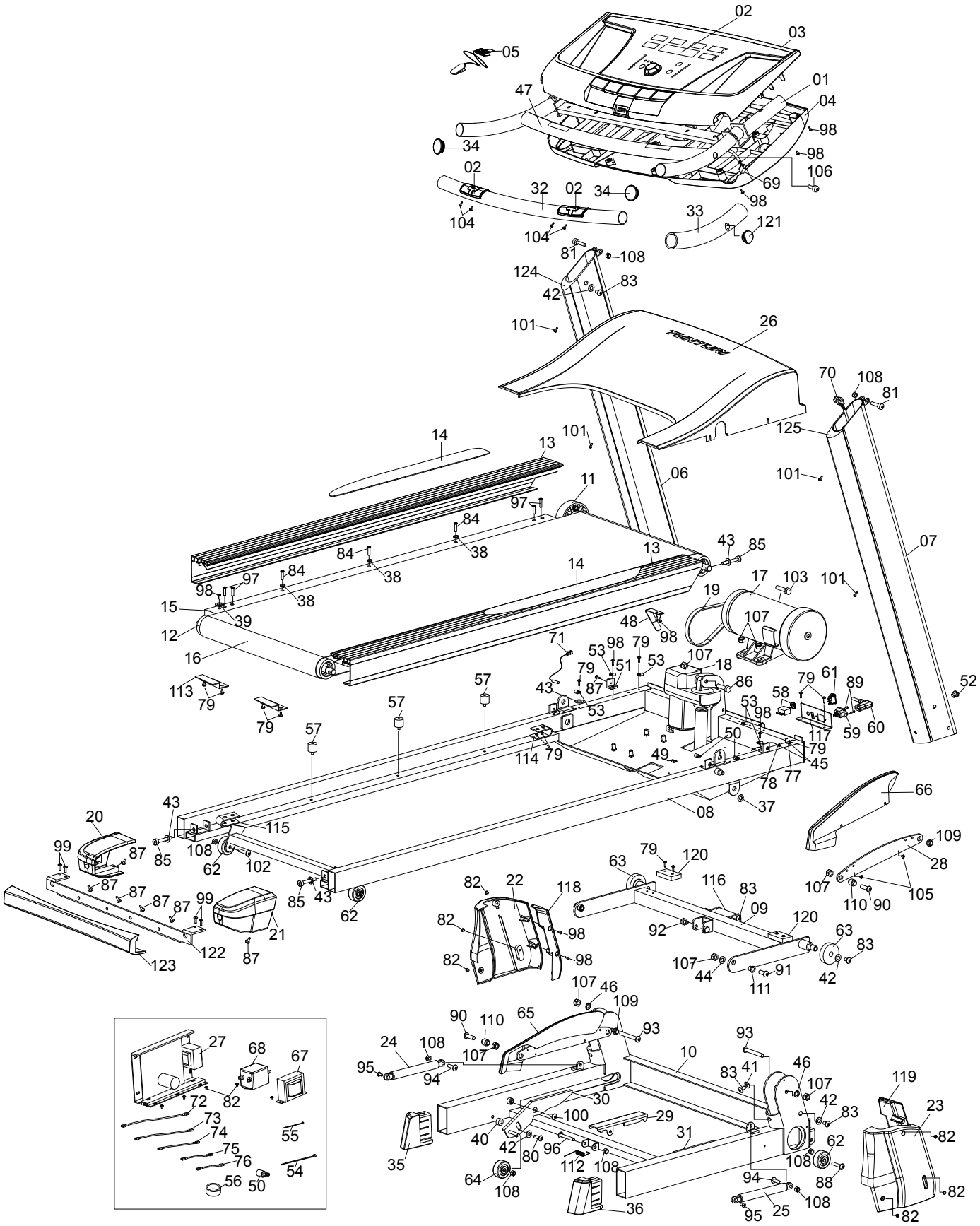
ATTENTION! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGR ÉABLES ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT

From the Heart
TUNTURI
KCAL
HEART RATE
TIME
DISTANCE
KM
MILES
ELEVATION
NEXT SPEED 7.4
SPEED
PACE
KM/H
MPH
MANUAL P1
HRC P2
TEST P3
HILL WALK P4
HILL JOG P5
HILL RUN P6
ROLLING HILLS P7
FAT BURNER P8
PSC
SET
MEM
P9 FAT BURNER
P10 CARDIO
P11 FIT
01 MEMORY
02 MEMORY
03 MEMORY
04 MEMORY
05 MEMORY
ELEVATION
SPEED
START
STOP

T50 EXPLODED VIEW

09TUT50X00



PARTLIST

1	Console base		1
2	User interface	(incl. part 3-4, membrane)	
3	Upper cover		1
4	Lower cover		1
5	Safety key		1
6	Upright tube,	LH	1
7	Upright tube,	RH	1
8	Frame		1
9	Incline structure frame		1
10	Front support frame		1
11	Front roller		1
12	Rear roller		1
13	Side landings,	LH+RH	1
14	Anti-slip mats,	LH+RH	1
15	Running deck		1
16	Running belt		1
17	Motor,	230V	1
	Motor,	110V	1
18	Lift motor,	230V	1
-	Lift motor,	110V	1
19	Drive belt		1
20	Rear end cap,	LH	1
21	Rear end cap,	RH	1
22	Side cover, LH		1
23	Side cover, RH		1
24	Gas spring, LH		1
25	Gas spring, RH		1
26	Motor cover		1
27	Power board,	230V	1
-	Power board,	110V	1
28	Incline bracket		2
29	Locking lever		1
30	Wheel bracket,	LH	1
31	Wheel bracket,	RH	1
32	Horizontal bar grip foam		1
33	Handle grip foam		2
34	End cap		2
35	Front support end cap, LH		1
36	Front support end cap, RH		1
37	Plastic washer 25x14x1,5		2
38	Plastic washer 6x9,3x1,8		6
39	Plastic washer 4,5x9,7		2
40	Plastic washer 19x8x10		2
41	Washer 10x25x1,8		2
42	M8 DIN 125	Washer 8x18x1,5	11
43	M8 DIN 125	Washer 8x16x1,5	4
44	M10 DIN 125	Washer 10x20x2	2
45	M4 DIN 6798J	Star Washer M4	4
46	M10 DIN 6798A	Star Washer M10	2
47	Horizontal bar		1
48	Belt guide		2
49	Wire holder		1
50	Wire holder		2
51	Motor cover bracket		4
52	Through-leading rubber		1
53	Wire holder		5
54	Plastic fixer,	4x200mm	2
55	Plastic fixer,	2,5x100mm	3
56	Ferrite		2
57	Rubber bumper	25x22x6mm	6
58	Overcurrent protector, 10A		1
-	Overcurrent protector, 13A		1
59	Power socket		1
60	Power cable		1
61	ON/OFF Switch		1
62	Wheel 50mm		4
63	Wheel 60mm		2
64	Wheel 50mm		2

65	Incline bracket cover, LH		1
66	Incline bracket cover, RH		1
67	Transformer,	EUR	1
68	Filter, EUR		1
-	Wire set	(incl. 69,70)	
69	Upper wire		1
70	Lower wire		1
71	Speed sensor		1
-	Power wire set	(incl. part 72-76)	
72	Wire 130mm		1
73	Wire 110mm		1
74	Wire 70mm		2
75	Wire 53mm		1
76	Wire 45mm		1
77	Grounding wire 90mm		1
78	Grounding wire 65cm		1
79	4,2x12 DIN 7981	Screw	28
80	M8x25 DIN 912	Hex. socket cap screw	2
81	M8x35 ISO 7380	Screw	2
82	M4x6 DIN 7500 C	Screw	15
83	M8x20 ISO 7380	Hexagon screw	10
84	M6x25 DIN 7991	Count. head screw	6
85	M8x55 DIN 912	Hex. socket cap screw	3
86	M10x40 DIN 931	Screw	1
87	4,2x12 DIN 968	Screw	12
88	M8x40 ISO 7380	Hex. socket cap screw	2
89	3x10 DIN 7982	Screw	2
90	M10x32 ISO 7380	Screw	2
91	M10x25 ISO 7380	Screw	2
92	M10x12 ISO 4032	Screw	2
93	M10x70 DIN 912	Screw	2
94	M8x26 ISO 7380	Hex. socket cap screw	2
95	M6x12 ISO 7380	Screw	2
96	M8x55 ISO 7380	Hex. socket cap screw	1
97	M10x25 DIN 7380	Hex. socket cap screw	8
98	M4x16 ISO 7380	Screw	29
99	M6x20 ISO 7380	Screw	4
100	M8x15 DIN 912	Screw	2
101	M4x18 ISO 7380	Screw	4
102	M8x37 DIN 912	Screw	2
103	M8x55 ISO 4032	Screw	1
104	4x16 DIN 968	Screw	4
105	M4x12 ISO 7380	Screw	4
106	M8x25 DIN 912	Hex. socket cap screw	2
107	M10 DIN 985	Nylock nut	11
108	M8 DIN 985	Locking nut	11
109	Fixing tube		2
110	Fixing tube		2
111	Fixing tube		2
112	Spring		1
113	Z-plate		2
114	Leaf spring, front		2
115	Leaf spring, rear		2
116	Incline structure frame axle		1
117	Switch bracket		1
118	Side inner cover, LH		1
119	Side inner cover, RH		1
120	Bumper		2
121	Horiztonal bar end cap		2
122	Safety bar		1
123	Safety edge		1
124	Upright profile,	LH	1
125	Upright profile,	RH	1
-	Hardware kit		
-	Hand pulse set		
-	Owner's manual		
-	Warranty Booklet		
-	Label set		
-	Membrane set		